

地震その時の行動!



<参考文献>東京消防庁「地震 その時10のポイント」

地震時

地震だ! まず身の安全

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階(概ね10階以上)での注意点】

- 高層階では、揺れが数分続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震直後

落ちついて火の元確認 初期消火

- 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- 出火した時は、落ちついて消火する。



あわてた行動 けがのもと

- 屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- 瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



窓や戸を開け 出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震後

正しい情報 確かな行動

ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



協力し合って 救出・救護

倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



避難の前に 安全確認 電気・ガス

避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



地震に対する備え!

<参考文献>東京消防庁「地震に対する10の備え」

身の安全

家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう

- 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。
- けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておく。



けがの防止対策をしておこう

- 散乱物でケガをしないように、スリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。
- 停電に備えて、懐中電灯をすぐ使える場所に置いておく。
- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないよう補強しておく。



家の中の安全対策をしておこう

- 家の中に逃げ場となる家具のない安全なスペースをつくっておく。
- 寝室、子ども・高齢者や病人のいる部屋には家具を置かない。
- 出入り口や通路には物を置かない。



初動対応

消火の備えをしておこう

- 火災の発生に備えて、消火器の準備や風呂の水のくみ置きをしておく。
- 消火器の使い方をおぼえておく。



火災発生時の早期発見と防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- 電気やガスに起因する火災発生防止のために感震ブレーカー、感震コンセントなどの防災機器を設置しておく。



非常用品を備えておこう

- 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- 車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。



確かな行動

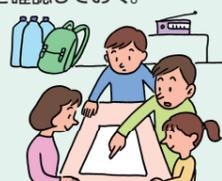
近所で声を掛け合うつながりを作っておこう

- 普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。
- 近所でイザの時、声を掛け合う仲間づくりをしておく。



家族で話し合っておこう

- 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所を決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。



防災知識を身につけておこう

- 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- 消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。



防災行動力を高めておこう

- 日頃から自治会主催の防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておく。



各家庭で 防災グッズを 備えよう!

昭島市自治会連合会



●グッズを揃える心がけ。

1年に2回は、チェックしよう!

- チェック日を決めておこう。(例:3月11日と9月1日)
- 飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
- 保存食品は交換の際に試食しよう。
- 衣類など、季節で変わる必需品を取り替えよう。

使い方を覚えよう、身につけよう!

- つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持とう。
- ・ロープの結び方
- ・簡易トイレのつかい方
- ・救急箱の中身、ケガの手当。
- ・三角巾のつかい方
- ・簡易防寒具(サバイバルブランケット) ……etc.

日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう!

- 日用的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
- ・新聞紙、ラップ、ビニール袋……
- これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。
- 情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。

「自助」に加えて、「共助」の備えも。

- いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
- 昭島市からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
- 地域の防災訓練に参加しよう。

●非常時に備える3ステップ。

まずは、1次から。ついで、0次・2次も。

0次の備え いつもケータイ!

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバッグや、ポケットに入れ、身につけてみよう!

- いっどこで被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。



携帯

1次の備え 非常持ち出し品

家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう!とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バッグ。

- 被災の1日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。
- 合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。
- どこに置く?玄関・寝室……持ち出しやすいところに。車のトランクに予備を置くのも良い。



2次の備え 安心ストック

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、3日間は自給自足してしのげる物品を備蓄しよう!

- キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。
- 飲食など消耗品は、少なくとも3日間分~備えたい。
- ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。



備えを進める防災グッズ チェックリスト

0 1 2
携帯 持ち出し 備蓄
に記入の ○ は0、1、2次のどの備えと
するべきかを検討した補足情報です。

○を参考に、あなた自身、あなたの家庭、通勤・通学先の備えを検討してください。
あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用ください。

分類	防災グッズ	0	1	2	メモ	
		携帯	持ち出し	備蓄		
基本グッズ	バッグ			○		
	水		○	○	0次:500ml、1次:一人2ℓ程度/日	
	食	携帯食	○	○		チョコレート、キャンディー、栄養補給・調整食品など
		非常食		○	○	乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの
	装 備	ヘルメット・防災ずきん・帽子など		○		頭を保護して逃げるもの
		ホイッスル		○		
		手袋(作業用)		○		革製など丈夫な素材のものを
		運動靴		○		
		懐中電灯(予備電池・電源も)	○	○	○	0次はミニライト等携帯用。発電・充電式も参照
	道 具	万能ナイフ 類		○		ハサミ、ナイフ、カンキリなどの複合ツールが便利
ロープ(10m)			○		救助、避難ばしごの代用。体重を支えられる太さ	
情 報	携帯ラジオ(予備電池も)		○	○	複合機能(ライト・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯性重視、1次・2次ではスピーカー付きが良い	
	携帯電話(充電器・バッテリーも)		○			
	連絡メモ・備えリスト		○	○		
	身分証明書(そのコピー)		○	○	健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など	
	筆記用具(メモ帳とペン)		○	○		
	油性マジック(太)		○		伝言を書く	
	現金(10円硬貨含む)		○	○	○	公衆電話用に10円、100円玉が必要。携帯・自宅電話がつかない時
	救 急	救急用品セット		○	○	消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに。救急袋
毛抜き		○	○		とげ抜き、ピンセットとして使える	
持病薬・常備薬		○	○	○	合わせて処方箋のコピーも	

分類	防災グッズ	0	1	2	メモ	
		携帯	持ち出し	備蓄		
基本グッズ	衛 生	マスク	○	○	○	防寒用としても重要
		簡易トイレ		○	○	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻
		ティッシュペーパー・トイレトペーパー		○	○	トイレトペーパーは汎用性が高い
	防 寒	ウェットティッシュ		○	○	水がない時、役に立つ
		使い捨てカイロ		○	○	
	汎 用	サバイバルブランケット		○		非常時の軽量簡易防寒具
		ハンカチ(大判)・手ぬぐい		○		
		タオル		○	○	汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用度
		安全ピン		○	○	タオルを留めて下着の代用として使うこともできる
		ポリ袋		○	○	○
個別に検討するグッズ	ビニールシート類(レジャーシート・ブルーシート)		○	○		
	ライター(マッチでも)		○		暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い	
	布ガムテープ		○		多用途。屋外に伝言メモを貼るなど、利便あり	
	貴重品					
個別に検討するグッズ	予備鍵(家・車等)					
	予備メガネ・コンタクトレンズ					
	通帳・証書類のコピー					
	印鑑					
	女 性	生理用品(おりものシート)				傷の手当て等、ガーゼの代用としても貴重
	防犯ブザー					
	くし・ブラシ、鏡					
	化粧品					
	髪の毛をくくるゴム				お風呂に入れない時、髪をまとめれば不快感が軽減される	

分類	防災グッズ	0	1	2	メモ	
		携帯	持ち出し	備蓄		
個別に検討するグッズ	高齢者	介護手帳				
		紙おむつ				
		介護用品				
		入れ歯				
		補聴器				
	乳幼児	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
		清浄綿				
		バスタオル				
		紙おむつ				
		だっこ紐				
障害者・外国人など	母子手帳					
	障害者手帳					
	助けを求める手段				ホイッスル、サイレン、など	
	移動を助ける手段				杖、白いテープ、おんぶひも、など	
	情報を得る手段				ラジオ、ワンセグ、拡大鏡、など	
備蓄する生活用グッズ	コミュニケーションを助ける手段				筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボード、など	
	落ち着ける・安心できるもの				お気に入りのグッズ、など	
	要援護者と確認できる外装				ゼッケン、ワッペン、など	
	ペット	ペット用品				迷子札、など
	衣	衣類			○	季節・個々の状況により、必要な物、数量を判断
	毛布			○		
	雨具(ポンチョ・雨合羽など)		○	○	両手が使え作業しやすい。防寒着にもなる	
食	保存食 類		○	○	お米、乾・干物、豆、根菜類、乾パン、アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類など。嗜好とも照らして	
	塩・調味料			○		

分類	防災グッズ	0	1	2	メモ	
		携帯	持ち出し	備蓄		
備蓄する生活用グッズ	食	食器類(皿・コップ・箸・フォーク・スプーン)			○	紙・ステンレスなど
		ラップ			○	食器に巻いて用いると洗わずに済み、貴重な水の節約になる。汎用的
		アルミホイル			○	
		缶切り			○	
		カセットコンロ・ボンベ			○	
	住	鍋			○	
		歯磨きセット・洗口剤			○	
		石けん			○	
		ドライシャンプー			○	
		重曹			○	消臭スプレー、掃除用など、多用途に使える
あると便利・汎用的	ふるしき		○	○	何かを包む、敷いて防寒対策など汎用性が高い	
	予備電池(バッテリー)			○		
	工具類			○	ジャッキ、ボール等	
	地図(避難用・帰宅支援用などの)			○		
	新聞紙・ダンボール			○		
備蓄する生活用グッズ	ローソク			○	電気がない、使えない時に長時間の灯りに。火事にはくれぐれも用心の上	
	非常用給水袋・タンク類			○		
	キッチンペーパー			○		
	ホワイトボード			○	メモ掲示、情報伝達などに、紙や物資が不足する時にあれば便利	
	さらしの布			○	汎用度が高い。抱っこ紐代わりにも	
	スリッパ			○	避難所での上履きとして	
	蚊取り線香			○	夏場の避難生活が屋外となった場合に備えて	